GUIDE PDF INCLUS

LE SOMMEIL

Votre Fondation pour la Vitalité

Comprendre, réparer et protéger votre sommeil après 45 ans

Dr Gérard BERSAND

Médecine naturelle · Nutrition · Médecine anti-âge

MENOPLUS SILHOUETTE

Dr Gérard BERSAND

Médecin, diplômé en médecine naturelle, en nutrition, en médecine morphologique et anti-âge, ainsi qu'en médecine régénératrice, avec une longue expérience de la médecine esthétique, je vous propose une approche holistique et une compréhension profonde des mécanismes complexes du vieillissement cutané et de la prise de poids, surtout face aux impacts hormonaux de la ménopause.



Dans ce guide, nous allons ensemble comprendre pourquoi le sommeil se dérègle après 45 ans, et surtout, comment le réparer durablement grâce à trois piliers concrets : la nutrition, le coaching physique et, si nécessaire, des compléments naturels ciblés.

CHAPITRE 1

Introduction à la science du sommeil

Chapitre 1

Introduction à la science du sommeil

Pendant longtemps, le sommeil a été considéré comme un simple état de repos, une pause passive nécessaire entre deux journées d'activité. Pourtant, la science a démontré qu'il s'agit d'un processus biologique d'une complexité fascinante, absolument essentiel à notre survie et à notre bien-être. C'est durant la nuit que notre corps et notre esprit se régénèrent, se réparent et se préparent pour le lendemain.

Le sommeil : bien plus qu'une simple pause

On pourrait penser que le sommeil n'est qu'un moment d'inactivité, mais c'est tout le contraire. Pendant que nous dormons, notre cerveau ne se met pas en veille, il travaille activement. Il consolide les souvenirs, trie les informations, et effectue une sorte de « nettoyage » pour éliminer les toxines accumulées pendant la journée. Sur le plan physique, le corps répare ses tissus, renforce le système immunitaire, et régule des fonctions vitales comme la pression sanguine et la production d'hormones.

Le coût du manque de sommeil

Ignorer l'importance du sommeil a des conséquences directes et néfastes sur notre santé. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut entraîner une multitude de problèmes, allant de la simple fatigue et de l'irritabilité à des risques accrus de maladies chroniques, comme le diabète, les maladies cardiovasculaires et même la prise de poids. Le manque de sommeil a un impact direct sur notre capacité à nous concentrer, à prendre des décisions et à gérer nos émotions.



Le manque de sommeil chronique épuise le corps et l'esprit.

Dans les chapitres suivants, nous explorerons en détail le fonctionnement du sommeil, les troubles qui peuvent l'affecter et, surtout, des solutions pratiques et efficaces pour vous aider à retrouver un sommeil de qualité.

Focus MENOPLUS — Sommeil et Hormones

Dans le cadre du suivi de la ménopause par le programme MENOPLUS, nous attachons une importance particulière à la qualité du sommeil des femmes ; les modifications hormonales de la ménopause – surtout la baisse de la Progestérone – entraînent fréquemment des troubles du sommeil : difficulté à s'endormir et réveils nocturnes, souvent aggravés par les accès de bouffées de chaleur et de transpiration survenant en pleine nuit !



Bouffées de chaleur nocturnes : l'une des causes fréquentes des réveils après 45 ans.

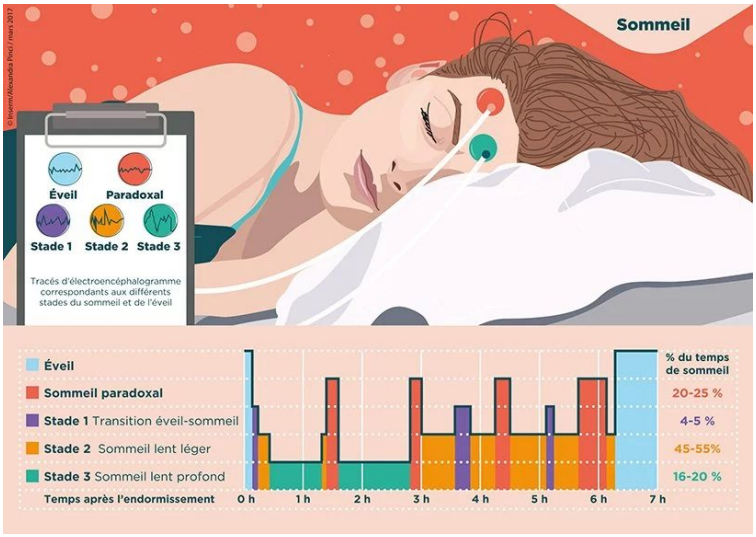
CHAPITRE 2

Les cycles du sommeil et leurs pathologies

Chapitre 2

Les cycles du sommeil et leurs pathologies

Pour comprendre comment bien dormir, il est essentiel de connaître les différentes étapes qui composent une nuit de sommeil. Le sommeil n'est pas un état linéaire ; il est fait de plusieurs cycles qui se répètent tout au long de la nuit. Un cycle de sommeil dure environ 90 minutes et est composé de plusieurs phases distinctes.



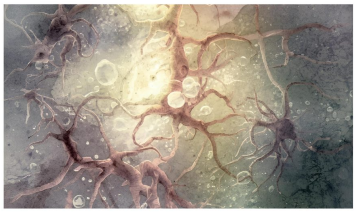
Les stades du sommeil au fil de la nuit — source : Inserm

Les trois phases du sommeil

Le sommeil léger : Cette phase est la plus courte, mais elle représente la transition entre l'éveil et le sommeil profond. Le corps commence à se détendre, la respiration ralentit et les muscles se relâchent. C'est à ce moment que l'on peut être facilement réveillé par le moindre bruit.

Le sommeil profond : C'est la phase la plus importante et la plus réparatrice du sommeil. Durant cette période, votre cœur bat plus lentement, votre température corporelle diminue et vos muscles sont complètement détendus. C'est pendant le sommeil profond que le corps se régénère physiquement, que les tissus se réparent et que la croissance s'opère. C'est également un moment crucial pour le système immunitaire.

Le sommeil paradoxal (ou REM) : Cette phase est caractérisée par une activité cérébrale intense, très similaire à celle de l'éveil. C'est la phase où nous rêvons. Malgré l'intense activité du cerveau, le reste du corps est en état de paralysie pour éviter que nous ne mettions nos rêves en action. Le sommeil paradoxal est vital pour la consolidation de la mémoire et pour les fonctions cognitives.



Les pathologies du sommeil

Les troubles du sommeil peuvent affecter la qualité et la quantité de sommeil et avoir des répercussions sur la santé générale.

Insomnie : C'est le trouble le plus courant. Il se caractérise par une difficulté à s'endormir, des réveils fréquents pendant la nuit, ou un réveil précoce le matin. Le sommeil n'est alors pas réparateur, ce qui peut entraîner fatigue, irritabilité et manque de concentration.

Parasomnie : Ces troubles perturbent le cycle veille-sommeil. Parmi les plus connus, on trouve l'apnée du sommeil (caractérisée par des interruptions de la respiration pendant le sommeil) et le syndrome des jambes sans repos. L'apnée du sommeil peut être liée à l'obésité, et le syndrome des jambes sans repos, aux carences en fer.



L'apnée du sommeil interrompt la respiration pendant la nuit.

Dans le prochain chapitre, nous aborderons des solutions concrètes pour améliorer votre sommeil grâce à la nutrition, au coaching physique et aux compléments.

CHAPITRE 3

Trois piliers pour améliorer le sommeil

Chapitre 3

Trois piliers pour améliorer le sommeil

Au-delà des médicaments, il existe de nombreuses stratégies pour améliorer la qualité de votre sommeil. Ces solutions reposent sur trois piliers principaux qui agissent de concert pour réguler votre horloge biologique et favoriser une nuit réparatrice.

1. La nutrition : ce qui se passe dans l'assiette

L'alimentation joue un rôle crucial dans la régulation de notre cycle veille-sommeil. Certains nutriments et certaines habitudes peuvent perturber le sommeil, tandis que d'autres le favorisent.

À éviter le soir : La caféine et l'alcool sont des excitants qui peuvent retarder l'endormissement et perturber les cycles de sommeil. Une consommation excessive de sucre peut également entraîner des fluctuations de la glycémie qui peuvent impacter la qualité de votre sommeil et favoriser la prise de poids.

À privilégier : Certains aliments sont de véritables alliés pour le sommeil. Le tryptophane, un acide aminé essentiel, est un précurseur de la sérotonine et de la mélatonine, les hormones clés du sommeil. On le trouve dans les légumineuses, le riz complet, les œufs, les poissons gras (comme le saumon), les amandes et les bananes. De même, le magnésium et les oméga-3 sont des nutriments essentiels qui contribuent à la relaxation et à la régulation du système nerveux.



Le tryptophane, précurseur de la mélatonine, se trouve dans le saumon, les amandes, la banane et les céréales complètes.

2. Le coaching physique : bouger pour mieux dormir

L'activité physique a un impact positif sur le sommeil, mais il est essentiel de l'adapter en fonction du moment de la journée.

À éviter : l'exercice intense — effectuer des exercices intenses, comme une course ou une séance de musculation, en soirée peut sécréter des neurotransmetteurs excitants qui peuvent entraver un sommeil réparateur. Il est préférable de les pratiquer plus tôt dans la journée.

À privilégier : les activités relaxantes — pour le soir, privilégiez des activités douces et relaxantes comme le yoga, la méditation ou la cohérence cardiaque. Ces pratiques aident à réduire le stress, à calmer le système nerveux et à préparer le corps au sommeil.



L'environnement de sommeil

L'environnement joue également un rôle clé. Assurez-vous que votre chambre est fraîche (idéalement entre 16 et 19 °C), propre et bien aérée. Évitez l'exposition à la lumière bleue des écrans avant le coucher, car elle perturbe la production de mélatonine.



Une chambre fraîche, sombre et apaisante favorise l'endormissement.

3. Les compléments : un coup de pouce naturel

Si la nutrition et l'activité physique ne suffisent pas, certains compléments alimentaires peuvent vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil.

Les plantes médicinales : Certaines plantes sont reconnues pour leurs propriétés sédatives et relaxantes. C'est le cas de la valériane, de l'aubépine et de la passiflore, qui peuvent réduire l'anxiété et favoriser l'endormissement.

Les nutriments : Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) est un neurotransmetteur qui aide à calmer le système nerveux. Le 5-HTP (5-hydroxytryptophane) est un précurseur de la sérotonine.

Les hormones : Des compléments hormonaux comme la mélatonine, la vitamine D, la DHEA et la progestérone peuvent aussi être envisagés. Cependant, il est impératif de consulter avant de les prendre pour s'assurer qu'ils sont adaptés à votre situation.

Conclusion

Les clés d'un sommeil réparateur

Au terme de ce guide, vous avez acquis une compréhension solide des mécanismes complexes du sommeil et des stratégies concrètes pour en améliorer la qualité. Nous avons commencé par reconnaître que le sommeil n'est pas un luxe, mais une fonction biologique vitale, essentielle à notre santé physique et mentale.

Le voyage vers un sommeil réparateur ne se limite pas à une seule solution, mais repose sur l'équilibre de trois piliers fondamentaux : la nutrition, l'activité physique et, si nécessaire, les compléments alimentaires.



En intégrant ces principes dans votre routine quotidienne, vous ne vous contentez pas de mieux dormir, vous investissez dans votre santé à long terme. Le sommeil est le fondement sur lequel se construit une vie équilibrée et énergique.

Prenez soin de votre sommeil, et votre corps et votre esprit vous en remercieront.

Dr Gérard BERSAND

BONUS OFFERT — Webinaire « Sommeil et Cortisol »

Retrouvez ce webinaire ainsi que tous nos autres webinaires gratuits (DHEA, thyroïde, métabolisme...) dans votre espace Formations « Webinaires Menoplus », accessible gratuitement.

Je regarde le webinaire Sommeil et Cortisol

www.menoplus-body.com/school/course/webinaires-menoplus

Prenez soin de votre sommeil.

Votre corps et votre esprit vous en remercieront.

Envie d'aller plus loin ?

Le programme Coaching Menoplus Silhouette vous accompagne main dans la main : analyse de vos biologies, nutrition adaptée semaine après semaine, et coaching pour réactiver vos hormones naturellement.

BONUS GRATUIT

Webinaire "Sommeil et Cortisol"

Accès gratuit dans votre espace Formations :

Je regarde le webinaire

www.menoplus-body.com/school/course/webinaires-menoplus

www.menoplus-body.com

Dr Gérard BERSAND — Menoplus Silhouette